



# Aloittajan opas



Suomen karateliiton jäsen

31.8.2018  
Kivikero Antti  
Sokka Mika  
Versio 2018/b

# Osu!

Tuota huudahdusta kuulet dojolla (eli harjoitussalilla) paljon, ja se lausutaan ”Oss”. Sen merkitys on moninainen, mutta useimmin sitä käytetään ilmaisemaan ”kyllä, olen ymmärtänyt”, sekä kumarrettaessa kunnioituksen osoituksena harjoituskumppanille tai dojolle.

Kyllä, dojolla kumarrellaan paljon. Se on oleellinen osa budolajeille ominaista keskinäisen kunnioituksen osoittamista. Muita keskeisiä ajatuksia on koottu ”dojon viiteen sääntöön”:

*Dojo kun:*

- etsi luonteen täydellisyyttä
- ole uskollinen
- yritä
- kunnioita toista
- pidättäydy väkivaltaisesta käyttäytymisestä

Tässä oppaassa esitellään alkeiskurssiin sisältö

- perustekniikat, eli ”kihon”,
- ottelukoreografia, eli ”kumite”, sekä
- ensimmäinen 27:sta Shotokan karaten liikesarjasta, eli ”kata”.

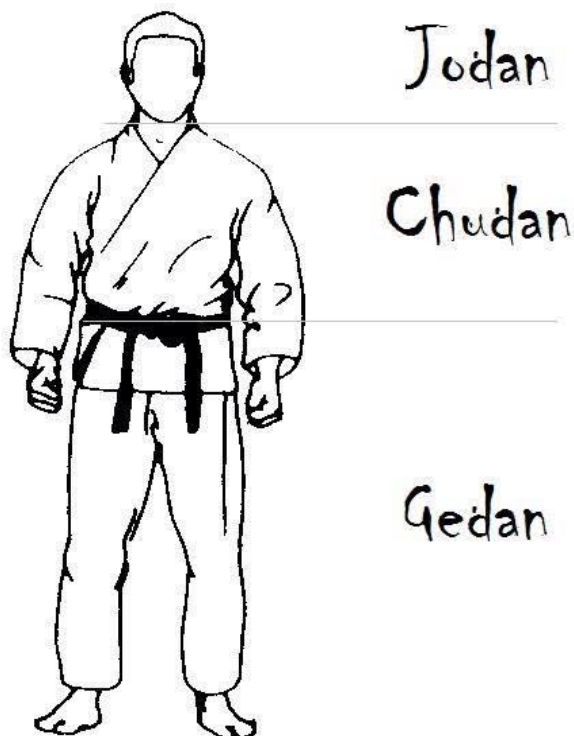
Muista, että kirjat, oppaat ja videot toimivat *vain* muistin ja harjoittelun tukena. Niillä ei koskaan voi korvata suoraa, henkilökohtaista sensein opetusta.

Oikeudet muutoksiin tämän oppaan sisältöön pidätetään.

# SANASTOA

## Tekniikoita ja niihin liittyviä sanoja

AGE-	nouseva
BARAI	pyyhkäisy
CHUDAN	vatsan alue
TACHI (dachi)	seisonta (asento)
GEDAN	vyön alapuolinen alue
HIDARI	vasen
JODAN	pään alue
KERI (geri)	potku
KIAI	taisteluhuuto
MAE-	etu-
MIGI	oikea
SEIKEN	nyrkki
SHUTO	veitsikäsi
SOTO-	ulkopuolen-
TETTSUI	vasaralyönti
UCHI-	sisäpuolen-
UKE	torjunta
USHIRO	taaksepäin
ZUKI	lyönti
YOKO	sivu-



## Numerot, lukusanat

Numerot yhdestä kymmeneen...

ICHI	yksi	ROKU	kuusi
NI	kaksi	SHICHI / NANA	seitsemän
SAN	kolme	HACHI	kahdeksan
SHI / YON	neljä	KU / KYU	yhdeksän
GO	viisi	JU	kymmenen

...sekä näistä muodostuvia lukusanoja

JU-ICHI	yksitoista	SAN-JU	kolmekymmentä
JU-NI	kaksitoista	SAN-JU-GO	kolmekymmentäviisi
NI-JU	kaksikymmentä	YON-JU-KU	neljäkymmentäyhdeksän

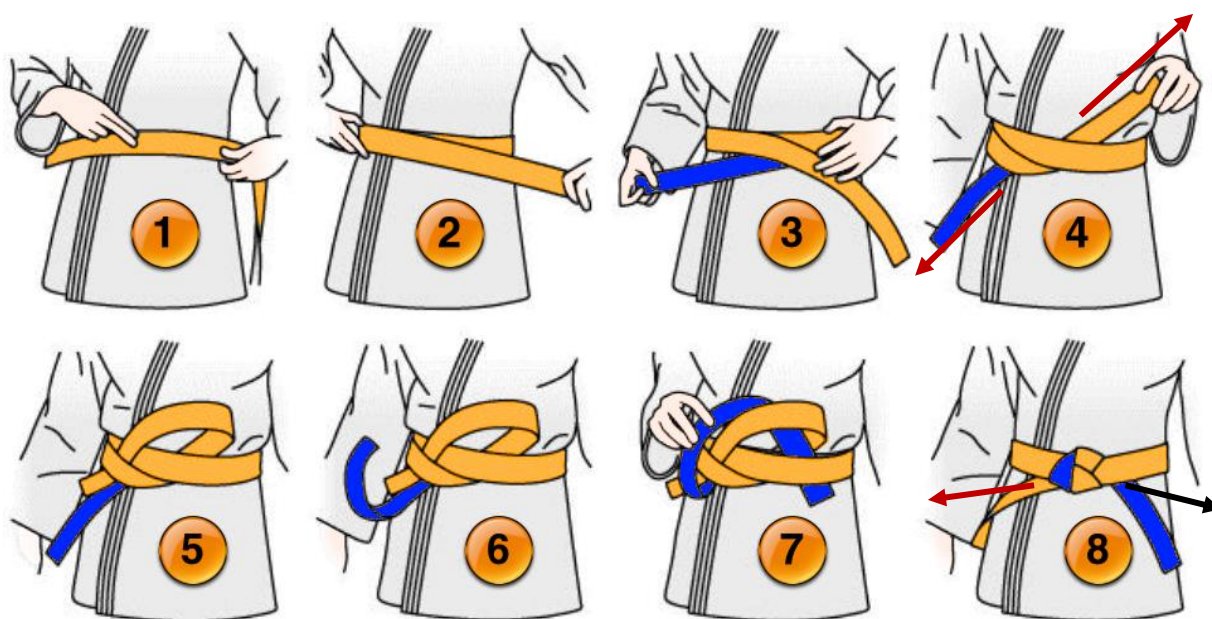
Japaniksi lukusanat muodostetaan siis samaan tapaan kuin suomeksikin. Osalla numeroista on kaksi luentatapaa, joiden oikeasta käytöstä sensei opastaa aikanaan.

## Muita sanoja

DOJO	harjoitussali	REI	kumarrus
(DO)GI	puku, asu	SEMPAI	vanhempi harrastaja
HAJIME	aloittakaa	SENSEI	opettaja
KOHAI	nuorempi (alempi) harrastaja	YAME	loppu
MATTE!	pysähdy! / odota!	YOSHI	jatkakaa

## VYÖ (solmiminen)

Karatepuvun kruunaa vyö, jonka väri kuvastaa kantajansa edistymistä lajin taidoissa. Vyöjärjestelmästä (värit ja kokeet) kerrotaan tarkemmin toisessa oppaassa (vyökoeopas), mutta sen solmiminen, mikä on aina kautta aikojen tuottanut päänvaivaa aloittelijoille, käydään läpi tässä aloittajan oppaassa.



Ensimmäinen tavoite (kuvat 1-3) on saada kierrettyä vyö karatekan ympärille ”kaksin kerroin” siten, että vapaasti roikkuvat vyön päät ovat suunnilleen yhtä pitkät (*kuvaan on toinen vyön pää korostettu sinisellä, jotta myöhemmissä vaiheissa olisi helpompi erottaa miten solmu etenee*). Vyö ei mene selkäpuolella ristiin, vaan kiertää kantajansa ympäri tasaisena laattana, minkä vuoksi sininen vyön pää tulee olla kaikkein lähimpänä napaa.

Kuvat 4-5: päällimmäinen vyön pää kierretään koko vyöpakan ympärille alhaalta ylös (4: tässä vaiheessa pitäisi hyvä vetää eri suuntiin vyön kiristämiseksi) ja viedään solmun muodostamiseksi ”itsensä alle” (jätä syntyvä silmukka vielä avoimeksi). Vyön tämä pää viedään aivan äärimmäiseksi (kuvassa) vasemmalle ja jätetään tämän jälkeen rauhaan.

Alimpana roikkuva vyön pää (sininen) nostetaan nyt etukautta ylös (6), viedään ensimmäisen vyön pään muodostaman lenkin läpi ja työnnetään vyöpakan päällimmäisen kerroksen alta jälleen alas (7).

Kuva 8: kiristä solmu tukemalla sitä yhdellä kädellä samalla kun vedät vyön päät toisella. Vuorottele kiristettävää vyön päätä ja solmua tukevaa kättä, kunnes solmusta tulee napakka. Solmua ei ole hyvä kiristää vetämällä saman aikaisesti molemmista vyön päistä.

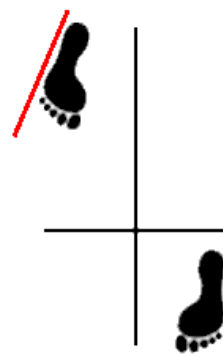
## KIHON (perustekniikka)

Perustekniikkaa harjoitellaan yksilönä ryhmässä, harjoitusten vetäjän ohjeiden mukaan. Perustekniikkaharjoitukset luovat perustan kaikille muille karaten osa-alueille, minkä vuoksi sen hyvä osaaminen on avainasemassa kaikelle itsepuolustuksen opettelulle.

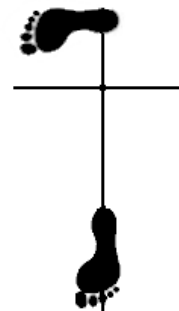
Seuraavassa käydään kuvien avulla läpi kaikki keltaisen vyön testiin tulevat tekniikat.

### Perusasennot

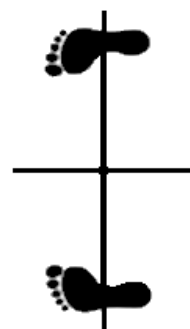
Zenkutsu dachi (kaksi hartianmittaa pitkä, yhden hartianmitan leveä)



Kokutsu dachi (kaksi hartianmittaa pitkä, seisotaan yhdellä linjalla)

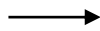
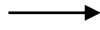


Kiba dachi (kaksi hartianmittaa pitkä, seisotaan yhdellä linjalla)



# Torjunnat

## Gedan barai (Zenkutsu dachi)



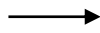
## Soto uke (Zenkutsu dachi)



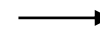
### Age uke (Zenkutsu dachi)



### Uchi uke (Zenkutsu dachi)



### Shuto uke (Kokutsu dachi)



## Lyönnit (Zenkutsu dachi)

Oi zuki, Chudan



Oi zuki, Jodan



Oi zuki  
= etukäden lyönti

Gyaku zuki, Chudan



Gyaku zuki, Jodan



Gyaku zuki  
= ristikkäisen / takakäden lyönti

## Potkut

Mae geri, Chudan (Zenkutsu dachi)



Mae gerissa  
osumakohta: *päkiä*



## Yoko geri keage, Chudan (Kiba dachi)



Huomaa jalkaterän asento:  
*vaakasuorassa*  
Osumakohta: *jalan syrjä, "veitsi"*

## Käden asemat

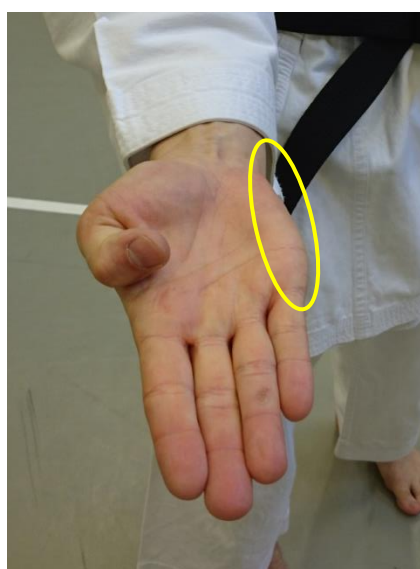
### Nyrkki (SEIKEN)



Oikea tehty nyrkki rullataan kukin sormi erikseen – ei siis kaikkia sormia yhdessä rullaten, kuin rullatorttua kääriessä.

Peukalo asetellaan nyrkin päälle, missä se on suojassa. Peukaloa ei **koskaan** tule sulkea nyrkin sisään, eikä sitä myöskään tule asettaa nyrkin sivulle, missä se on alttiimpi vahingoittumaan jos jokin menee pieleen esim. torjuntaja tehdessä.

### Veitsikäsi (SHUTO)



Veitsikäsi muodostetaan jännittämällä käsi levyksi ja asettamalla peukalo kuvan osoittamalla tavalla. Peukalo jännitetään taakse, mikä auttaa kiristämään kättä pikkusormen puolelta (tämä on shuto-käden käyttöpuoli, ikään kuin veitsen terä).

Jotkut karatekat koukistavat lisäksi keskisormea siten, että sen pää on viereisten sormien tasalla. Tämä liittyy myöhemmin opittaviin tekniikoihin, eikä keskisormen asennolla ole alussa merkitystä.

## KUMITE (ottelu, kirjaimellisesti: käsien kieputus)

Kumite alkaa aina kumarruksella. Kumartamalla otteluparille osoitamme kunnioitusta häntä kohtaan. Hän uhraa omaa aikaansa, jotta voimme itse oppia paremmaksi ottelijaksi; kunnioitamme hänen elettään meitä kohtaan. Samasta syystä kumiten lopuksi kumarramme otteluparillemme, kiitokseksi saamastamme harjoituksesta.

### Gohon kumite

Viiden askeleen ottelu (Go = viisi; hon = (tässä yhteydessä) askel), jossa kumarrusten jälkeen hyökkääjä ottaa otteluasennon (vasen Zenkutsu dachi Gedan barai + "Kiai"), varoittaa aikeestaan ("Chudan"), ja tekee viisi hyökkäystä (Oi zuki Chudan).

Puolustautuja astuu oikealla jalalla taakse (Zenkutsu dachi), torjuu kaikki viisi hyökkäystä (Soto uke) ja tekee lopuksi vastaiskun (Gyaku zuki Chudan + "Kiai").

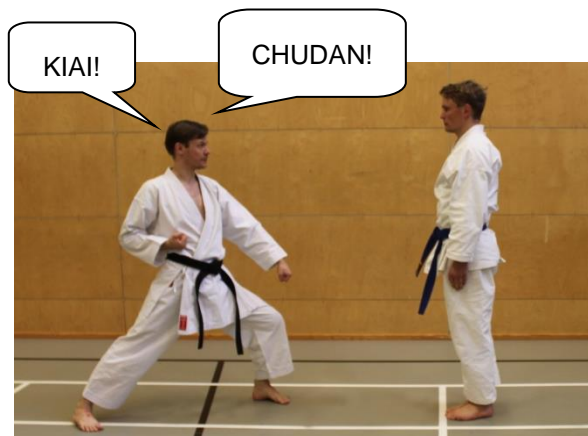
Roolit vaihtuvat, ja sama toistetaan.

Roolit vaihtuvat jälleen, ja tällä kertaa hyökkäyksenä on lyönti kasvoihin (Oi zuki Jodan), jonka puolustautuja torjuu viidesti (Age uke) ja tekee jälleen vastaiskun. Roolit vaihtuvat vielä kerran, ja viimeisin hyökkäyskuvio toistetaan.

Loppukumarrukset.



Alkukumarrukset



Hyökkäysvalmius ja varoitus



Hyökkäys ja torjunta ( x 5 )



Vastaisku



Väli-lopetus, roolien vaihto



Hyökkäysvalmius ja varoitus



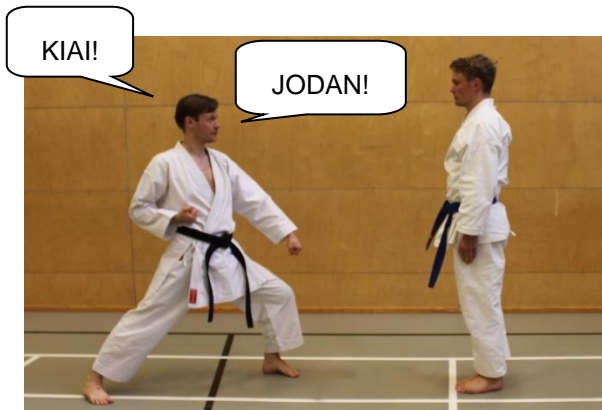
Hyökkäys ja torjunta ( x 5 )



Vastaisku



Väli-lopetus, roolien vaihto



Hyökkäysvalmius ja varoitus



Hyökkäys ja torjunta ( x 5 )



Vastaisku



Väli-lopetus, roolien vaihto



Hyökkäysvalmius ja varoitus



Hyökkäys ja torjunta ( x 5 )



Vastaisku



Lopetus



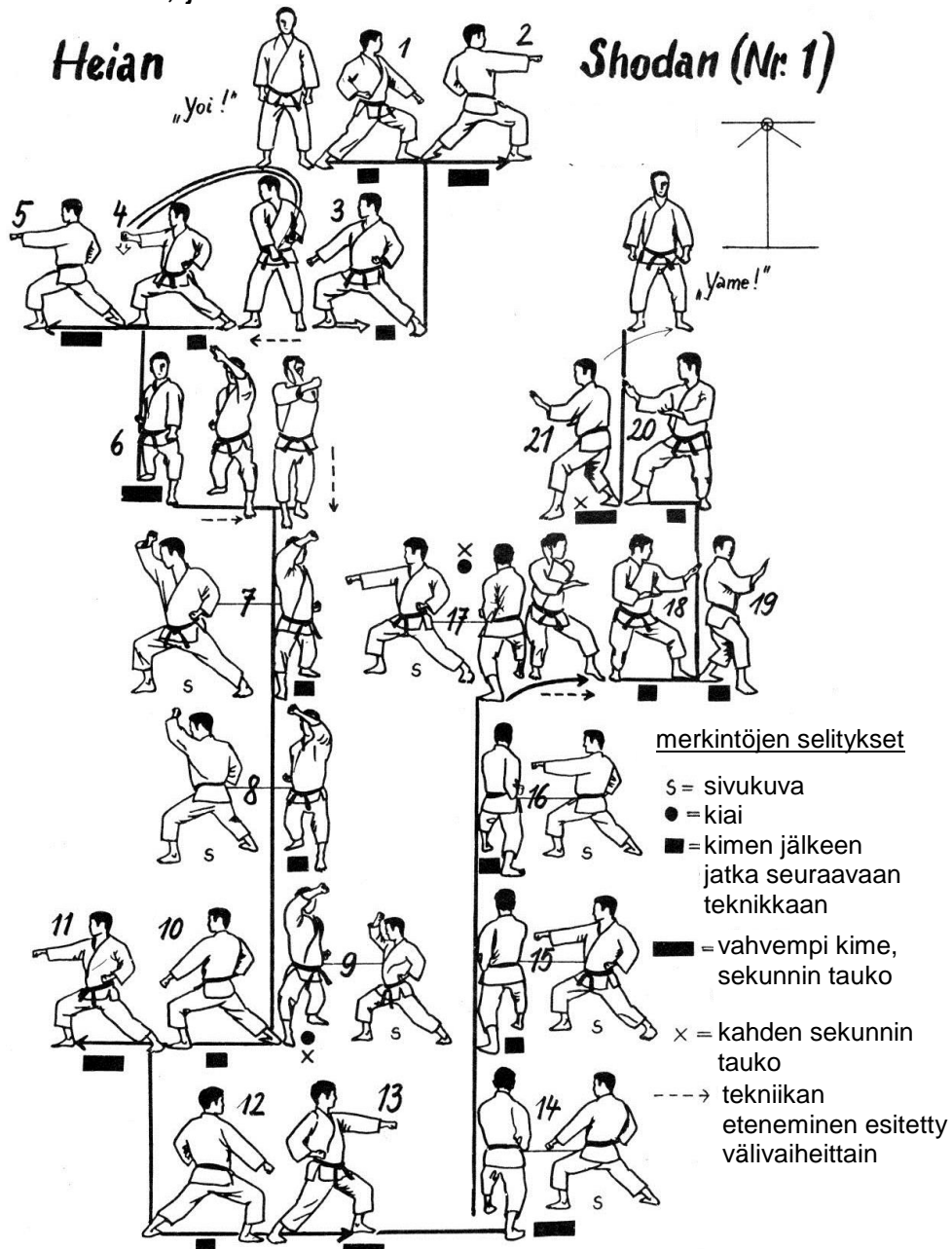
Loppukumarrus

## KATA (liikesarja, kirjaimellisesti: muoto)

Shotokan karaten viisi ensimmäistä peruskataa ovat Heian-katoja (Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan ja Heian Godan). Nimi "Heian" tulee kahdesta sanasta, "Heiwa" (rauha) ja "Antei" (tyyneys), ja sen perään liitetään lukusana Sho (yksi, kirjaimellisesti: perus), Ni, San... sekä tasoa merkitsevä liite "dan". Kukin Heian-kata edustaa omaa elementtiä japanilaisesta mytologiasta: maata, vettä, tulta, tuulta sekä tyhjyyttä. Katoihin syventyessään näiden elementtien olemuksen oppii tunnistamaan, mutta se ei ole oleellista katan perusmuodon opettelussa. Alkutaipaleella riittää, että katan pystyy toistamaan oikean muotoisena.

### Heian Shodan

Maa-elementin kata, johon kuuluu kumarrusten välissä 21 askelta/liikettä.





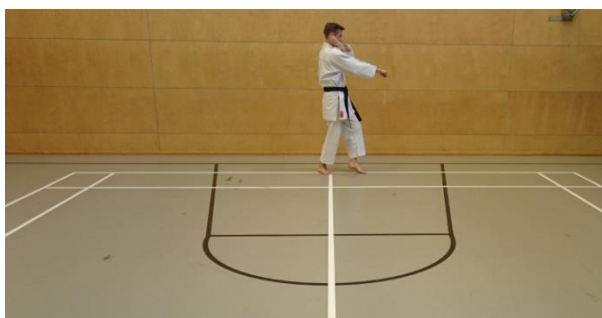
kumarrus



Yooi



Gedan barai



...(Gedan barai)...



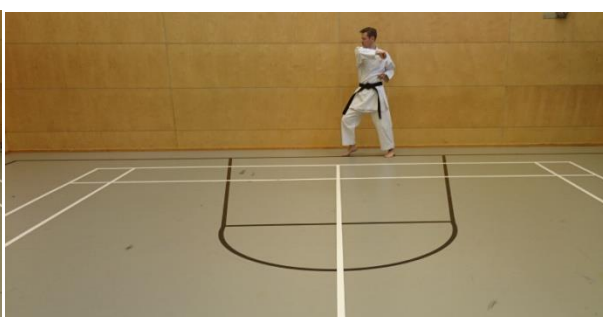
Oi zuki



Iso-mawate...



...Gedan barai



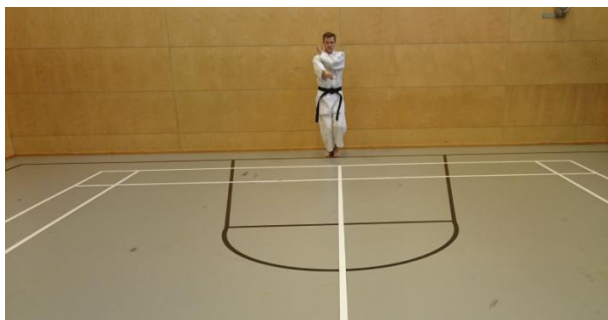
irroitus...



...Tettsui



Oi zuki



Gedan barai



Age shuto uke (paikalla)



Age uke



Age shuto uke – Age uke



Age shuto uke – Age uke KIAI





pyörähdys takakautta – Gedan barai



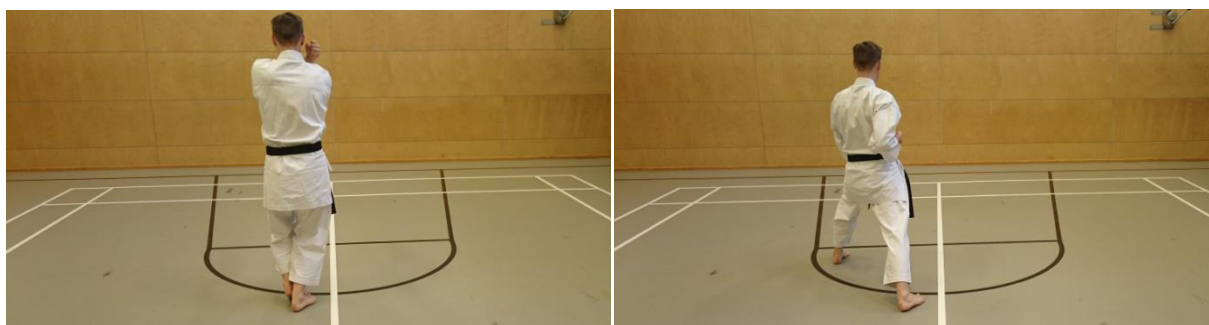
Oi zuki

Iso-mawate...

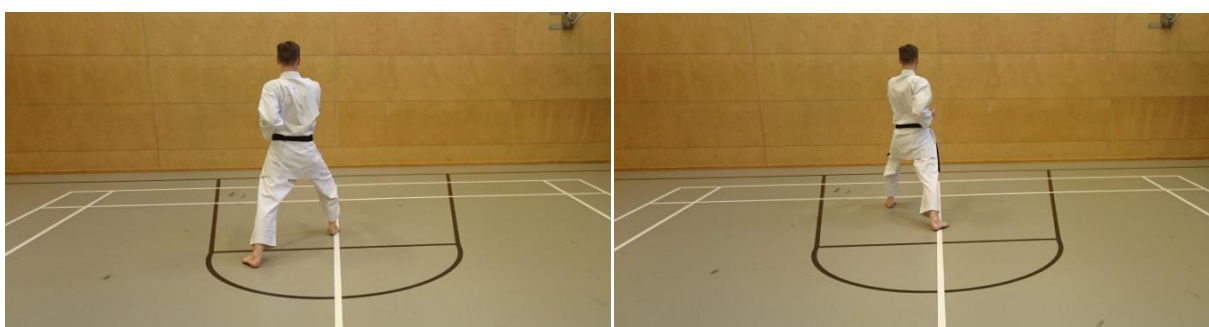


...gedan barai

Oi zuki



Käännös ja gedan barai



Oi zuki

Oi zuki

KIAI!



Oi zuki KIAI



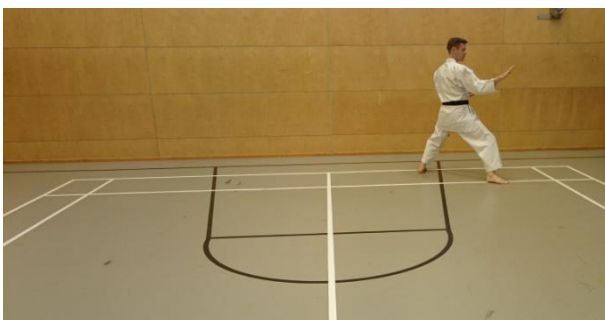
pyörähdys...



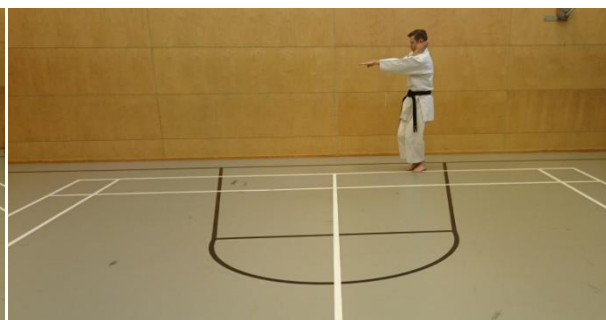
...Shuto uke



askel viistoon...



...Shuto uke



Iso-mawate...



...Shuto uke



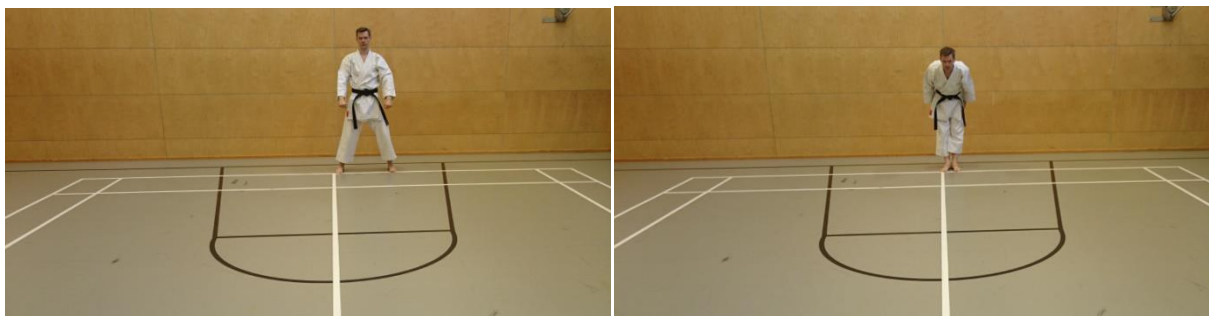
askel viistoon...



...Shuto uke



Yame...



kumarrus

Heian Shodan kata kestää kumarruksesta kumarrukseen noin 45 s.

## **DAHO** (alustus- ja lukkotekniikat, kirjaimellisesti: pidättää, seisauttaa)

Karaten opettelussa keskitytään erityisesti alussa vain lyöntien, potkujen ja torjuntajen osaamiseen. Myöhemmässä vaiheessa useissa tyyliuunnissa tulee mukaan kaatoja, toisissa jopa heittoja. Heiwassa opettelemme Shotokan-tyyliuunnan mukaista karatea, johon itsessään ei kuulu lukkotekniikoita, mutta kokonaisvaltaisen itsepuolustusosaamisen lisäämiseksi olemme ottaneet mukaan tiettyjä elementtejä mm. Aikidosta ja Jujutsusta. Näihin tekniikoihin aletaan perehtyä alkeiskurssin jälkeen, keltaisen vyön tasolta alkaen.

## **ITSEPUOLUSTUS**

Hyvä itsepuolustusosaaminen on paljon muutakin, kuin tässä oppaassa kuvattuja asioita. Toki hyökkäyksen torjuminen ja taito lyödä takaisin ovat osa itsepuolustustaitoja, mutta parhaiten kamppailusta selviää tappiota välttämällä kamppailun kokonaan. Parasta itsepuolustustaitoa onkin tilanteiden arvioimisen osaaminen, puhumistaito ja vikkelät juoksujalat. Pyrimme Heiwassa opettamaan näitäkin aina muun opetuksen lomassa.

Jos tilanne kuitenkin kärjistyy siihen pisteeseen, että yhteenotto on vääjäämättä edessä, on monipuolinen osaaminen kullan arvoista, joskus jopa hengen.

# VYÖKOEVAATIMUKSET

## 8.kyu, keltainen vyö

Minimiharjoitusaika: 3 kk, alkeiskurssi (min.10 harjoituskertaa)

Ikävaatimus: ei ole



### A:Kihon

1. Oi zuki chudan → (mawate)
2. Oi zuki jodan ← (mawate)
3. Gyaku zuki chudan → (kamae)
4. Age uke ← ja →
5. Soto uke ← ja →
6. Uchi uke ← ja →
7. Kokutsu-dachi shuto uke ← ja → (mawate)

Potkut zenkutsu-dachista:

8. Mae geri chudan ← (mawate)

Potkut kiba-dachista:

9. Yoko geri keage chudan → ja ← (molemmat: mawate)

### B:Kumite

Gohon Kumite

### C:Kata

Heian Shodan

### D:Daho

ei vaatimuksia